

学 校 給 食 献 立 予 定 表

千葉市新港
学校給食センター
☎241-1291

令和7年6月分

— Bコース —

日 曜	献立名	主 な 材 料 名						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂	
2 月	🍷熊本県の郷土料理🍷							813 25.2 26.1 2.6
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	かき揚げ 天つゆ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油	
	だご汁 さやいんげんのごまあえ	鶏肉 油揚げ	いわし粉	にんじん だいこん葉 にんじん さやいんげん	だいこん 干ししいたけ ねぎ もやし 切干しだいこん	すいとん こんにゃく 砂糖	油 ごま	
3 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		810 30.0 22.8 2.7
	あじのみそフライ	あじ			とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	塩肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	なめたけあえ			こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ	しらたき 砂糖		
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		824 32.7 21.6 2.7
	ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でん粉 小麦粉	ごま油	
	トック入りわかめスープ	鶏肉 なたと 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	しょうが たけのこ えのきたけ ねぎ	韓国もち	油 ごま油	
	プルコギ	豚肉		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし	砂糖 でん粉	油 ごま	
5 木	厚切り食パン りんごジャム 牛乳		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 砂糖	マーガリン	812 30.5 24.3 3.2
	もちいなり	油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳		りんご			
	ちゃんこうどん	かまぼこ	いわし粉	にんじん だいこん葉	だいこん たまねぎ	もち でん粉 砂糖 さといも うどん でん粉		
	小松菜とコーンのいため物	鶏肉 ウインナー		こまつな	たまねぎ エリンギ とうもろこし	でん粉		
6 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		808 30.3 28.5 3.4
	ししゃものごまフライ（2尾）		ししゃも			パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	
	海鮮キムチスープ	鶏肉 あさり 豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく えのきたけ はくさい ねぎ はくさいキムチ だいこん		油 ごま油	
	きゅうりの中華あえ			にんじん	きゅうり もやし 切干しだいこん きくらげ	砂糖	ごま油	
9 月	🍷よくかんで食べよう献立🍷							830 30.8 26.3 2.7
	高菜とじゃこの炊き込みごはん	鶏肉	こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん たかな漬 だいこん葉	干ししいたけ ねぎ えだまめ	米 もち米 砂糖	ごま油 ごま	
	牛乳		牛乳					
	野菜コロッケ			にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
10 火	きなこビーンズ ヨーグルト	大豆 きな粉	ヨーグルト			砂糖 砂糖		856 36.2 27.2 2.8
	🍷青森県の郷土料理🍷							
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	ハンバーグ和風ソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉 じゃがいも		
11 水	せんべい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん だいこん葉	ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	かやきせんべい	油	810 32.3 28.1 2.6
	豚肉とキャベツのみそいため	豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油	
	薄切り食パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
	たららのオーロラソースかけ	たら				砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	
12 木	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	854 32.2 31.5 2.6
	サイダーポンチ	豆乳	寒天		りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 夏みかん缶 黄桃缶 パイナップル レモン果汁	砂糖		
	🍷千葉市でとれる野菜を知ろう～こまつな～🍷							
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
13 金	揚げしゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油	782 40.0 28.8 3.4
	中華うま煮	鶏肉 豆腐 うすら卵		にんじん	しょうが たまねぎ きくらげ はくさい えだまめ	でん粉	油	
	こまつなのピリ辛ナムル			こまつな にんじん	だいずもやし にんにく		油 ごま油 ごま	
	セルフサンド コッパパン背割り チリコンカン 牛乳	豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	小麦粉 米粉 砂糖 砂糖 でん粉	マーガリン 油	
16 月	ハニーマスタードチキン	鶏肉	牛乳			はちみつ 砂糖	油	804 29.9 23.8 2.7
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉	バター	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
	春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	油	
17 火	焼き豆腐となすの麻婆煮	豚肉 大豆 焼き豆腐		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ かんぴょう なす ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	800 34.7 28.6 3.4
	メロン				メロン			
	コッパパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 米粉 砂糖		
	オムレツ	卵				砂糖	油	
17 火	スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん トマト 青ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	油	800 34.7 28.6 3.4
	鶏肉と野菜のソテー	鶏肉		にんじん アスパラガス	たまねぎ		油	

日 曜	献立名	主 な 材 料 名						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂	
18 水	🍴食育の日特別メニュー🍴							812 34.7 24.2 2.3
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	いわしのみそマヨチーズ焼き	いわし	チーズ	パセリ	たまねぎ	パン粉	マヨネーズ	
	豆乳カレースープ	豚肉 大豆 いんげん豆 豆乳		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油	
19 木	🍴熊本県の郷土料理🍴							788 36.6 31.6 3.6
	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖 黒糖	マーガリン	
	牛乳		牛乳					
	メンチカツ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	油	
	タイピーエン	豚肉 うずら卵 えび いか		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ	はるさめ	ごま油	
20 金	ごはん					米		
	おかかふりかけ	卵 小豆 鶏肉 かつお節	のり あおさ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉 でん粉	ごま	
	牛乳		牛乳					
	高野豆腐の五目煮	鶏肉 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ	こんにゃく 砂糖	油	
	ひよこ豆のシャリシャリ揚げ	ひよこ豆	あおさ		えだまめ	じゃがいも でん粉	油	
23 月	ごはん					米		
	にんじんそばろ	鶏肉		にんじん	しょうが えだまめ	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	さばのみそ煮	さば				砂糖		
	かきたま汁	豚肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ ねぎ	じゃがいも でん粉	油	
24 火	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 米粉 砂糖	マーガリン	
	大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	コーングラタン		牛乳 チーズ		とうもろこし たまねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油	
	ポトフ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃがいも	油	
25 水	🍴幸町第一中学校職場体験献立🍴							845 38.8 21.2 2.6
	竜田カレー	豚肉		にんじん トマト 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ しめじ なす	米	油	
	ごはん	白いんげん豆			しょうが	でん粉 米粉	油	
	鶏の竜田揚げ	鶏肉						
	牛乳		牛乳			砂糖		
26 木	のりあえ		のり	こまつな にんじん	もやし きゅうり			
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	ほきの甘だれかけ	ホキ			ねぎ	砂糖 でん粉	油	
	とりすきやき	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖 油ふ	油	
27 金	甘夏あえ			にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 夏みかん缶	砂糖 はちみつ	オリーブ油	
	キムチチャーハン	豚肉	ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン	しょうが ねぎ はくさいキムチ にんにく	米 玄米	油	
	牛乳		牛乳					
	つくね	鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉		
	ツナとポテトのソテー	まぐろ		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	
30 月	ミニ牛乳プリン (いちご味)		牛乳		いちご果汁	砂糖		
	麦ごはん					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	さばのカレー焼き	さば						
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん	たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ	こんにゃく じゃがいも	油	
野菜の香味あえ			にんじん こまつな	キャベツ もやし にんにく 切干しだいこん しょうが	砂糖	ごま油 ごま		

・材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							基準値		平均栄養量
・ヨーグルト、ももゼリーは学配です。							エネルギー(kcal)		830
・主な材料名を掲載しています。食物アレルギーに関する食品は、該当者に配付している詳細な献立表でご確認ください。							たんぱく質(g)		13～20%
							脂質(g)		20～30%
							食塩相当量(g)		2.5g未満
									817
									33.2(16.3%)
									26.7(29.4%)
									2.8

種 類	産 地		種 類	産 地	
	4月（実施）	6月（予定）		4月（実施）	6月（予定）
米	千葉県	千葉県	トマト	－	千葉県
パン（小麦粉）	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	キャベツ	愛知県、神奈川県	茨城県、群馬県、愛知県
牛乳	千葉県	千葉県	だいこん	千葉県	千葉県、青森県
豚肉	千葉県、茨城県、青森県、岩手県、秋田県、山形県	青森県	ねぎ	千葉県、群馬県、埼玉県、茨城県	千葉県、茨城県、青森県
鶏肉	東京都、岩手県	千葉県、岩手県	青ピーマン	茨城県	茨城県
鶏卵	－	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
にんじん	徳島県	千葉県	きゅうり	－	千葉県、群馬県、福島県
こまつな	千葉市、茨城県	千葉市、茨城県	はくさい	茨城県	茨城県、長野県
たまねぎ	北海道	佐賀県	じゃがいも	鹿児島県、北海道	千葉市、長崎県
セロリ	茨城県、福岡県	茨城県、愛知県	かぶ	千葉県	－
にら	千葉県、茨城県、栃木県	千葉県、茨城県、栃木県	チンゲンサイ	千葉県	－
ほうれんそう	千葉県、茨城県	－	なす	－	千葉県
			宇和ゴールド	愛媛県	－
			メロン	－	千葉県、茨城県

6月25日（水）は、令和7年度第1期給食費（4月・5月分）と学校徴収金の一括口座振替日です。前日までに、登録口座に必要な金額をご用意ください。引き落としができない場合、7月15日（火）に再振替を行います。（学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909）